


たけのことワンタンのスープ




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：106kcal 塩分：2.1g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：53kcal 塩分：1.0g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ワンタンづくりは皮に餡をのせてギュッと握るだけの簡単な包み方なので子どもにお手伝いしてもらってもいいでしょう。また、ワンタンは別ゆでにするとスープの量があまり減りません。お好みで調整してください。

材料(大人2人分+子ども1人分)

ワンタンの皮	10枚	たけのこ	50g
豚ひき肉	50g	もやし	40g
ねぎ	10g	にんじん	20g
塩	一つまみ	酒	小さじ1
こしょう	少々	塩	小さじ1/2
練り生姜	少々	薄口醤油	小さじ1
		顆粒だし(中華)	小さじ1
		水	500mL

つくり方

1. ねぎ、もやし、にんじんは水洗いする。にんじんは皮をむいておく。ねぎはみじん切り、にんじん、たけのこは短冊切りにする。子ども用の野菜は食べやすいサイズにしておく。豚ひき肉、長ネギ、塩、こしょう、生姜を加えてよく練ったら、ワンタンの皮に少量ずつのせ、ギュッと握るようにして包み込む。
2. 鍋に水、にんじんをいれて火にかける。子ども用は味噌漉しザルに入れて一緒に加熱する。
3. 2) が沸々として来たら、たけのこ、もやしを加えて、最後にワンタンを加える。
4. 全体に火が通ったら顆粒だし、酒、醤油、塩で味を調えれば出来上がり。子ども用は盛りつけた際に、だし汁と同量程度のぬるま湯を加え、スープの味を少し薄めましょう。

